

國立東華大學國際交換學生心得及問卷
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	林羿瑄	學號 Student ID	611137001
所屬系所 Home Department	企業管理學系暨運籌管理研究所		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	611137001@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	波蘭		
前往學校 Host University	羅茲大學		
交換系所 Host Department	管理學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2023__年 year / __9__月 month 至 To __2024__年 year / __2__月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2022 年 9 月		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2022 年 10 月 28 日		
申請所需資料清單 Required Documents	<p>(國立東華大學)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上交換系統申請並填寫志願 2. 本校歷年成績單 3. 家長同意書 4. 身分證 5. 在學證明 6. 讀書計畫 7. 交換期間任務企畫書 8. 語言能力證明 9. 其他有利審查資料(如國際志工等) 10. 補助款申請書(有申請者才須繳交) <p>(羅茲大學)</p> <p>收到錄取通知書後，姊妹校的 ISO 組織會寄 Mail 給學生，信件內容會附上一個連結，學生須進去連結填寫一些基本資料，並上傳作為日後學生證使用的大頭照。</p>		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	台幣 2,761，當場付現，且須自行準備零錢		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	波蘭台北辦事處		

申請文件 Required Documents	<ol style="list-style-type: none"> 1. 簽證申請表 2. 有效期內護照正、影本 3. 最近 6 個月內拍攝之光面白色背景照片 2 張 4. 申根旅遊醫療保險證明正、影本 5. 機票訂位紀錄 6. 學校證明文件 7. 財力證明 <p>(所有資料的最新詳細規定，可上網查詢 http://poland.tw/web/taiwan-zh/c-type-schengen-visa)</p>
申請時程 Application Timeline	可自行上申請系統填寫時段
課程資訊 Course Info.	
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	選課系統上僅顯示下限為 24 學分，但無上限規定 (多數課程，一門課即為 6 學分)
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	13 號宿舍，每個月約 3,600
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約 40,000
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	每個月約 15,000
其他費用(新台幣)	旅遊：15,000~25,000 (根據國家、旅遊方式會有所不同)

Other Cost(NTD)

購物：10,000（非固定花費）

個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

這趟交換的心得我想以生活六大面向：食、衣、住、行、育、樂做分享，讓內容可以更簡潔明瞭。

食：平時若想要在吃的方面上省錢，自己煮是你最好的夥伴。在波蘭最常見的超市有 3 間：Lidl、Biedronka（俗稱的小瓢蟲）、Netto，Netto 雖然我只進去過一兩次（因為超市的所在位置不如其餘兩者方便），但在我的印象中它相對前兩者有稍微貴一些。而剩下的兩間也是最常被大家拿來比較的，在商品的價格上其實我覺得落差不大，品項也僅有一小部分的落差，所以我覺得到後來就只是看個人的偏好了。雖然這麼說，但到後期我有一點感覺 Lidl 的優惠有比 Biedronka 多一些，這也是我後來幾乎就只跑 Lidl 的原因之一，而且這間超市就在我宿舍區外大馬路的對面，也在我下課走回宿舍的順路上。這邊有一件事強烈建議各位可以考慮執行一下，就是去 Apple 或 Google Store 下載他們的 App，然後申請成為他們的會員，申請步驟超級簡單不麻煩，只要填入一些基本資料就可以了。他們的商品還蠻常提供會員價的折扣（這邊補充一下，小瓢蟲也有，但後面要提到的就是僅 Lidl 有），每週也都會在 App 裡提供優惠的兌換卷，結帳前領取並激活就可以使用了（超重要！記得要激活，不然無效），除了定期的優惠卷和不定時的商品會員價，Lidl 在一些特定的節慶，也會推出額外的優惠抽獎，例如：因為聖誕節，所以整個 12 月每天都可以在應用程式抽獎，取得商品優惠卷。除了上述這些之外，只要消費在一段期限內累積到規定的金額數，也可以獲得商品優惠的抽獎機會，甚至到後期我很常是單次購買的結帳後，應用程式內就又馬上可以抽取商品優惠，總之！就是商品優惠卷真的超多，算一算應該也是可以省下一些錢的！不過雖然說自己煮是很好的選擇，但如果偶爾想嘗嘗看波蘭菜，但又不想跑餐廳吃的人呢，推薦可以去吃學餐，就我所知的學餐有兩間，一個是在 10 號宿舍的前方一棟建築的二樓，地圖名上叫做 Uczelniana Rada Samorządu Doktorantów Uniwersytetu Łódzkiego，另一個則是在語言學院的一樓，個人覺得這個優於前者，它是自助餐形式，夾自己想吃的，量的多寡也可以自己決定，價錢的部分則是秤重，湯品和甜點除外。

衣：如果你跟我一樣，不曾去過歐洲，不了解那邊冬天的氣溫該如何帶衣服的，我覺得有防風防水和羽絨外套很重要，我基本上只靠這兩種外套，即便我也有在當地買大衣但後來根本超少穿，不過如果是很注重穿搭的朋友，那就另當別論了。另外，Uniqlo 的發熱衣和發熱褲也超好用，多帶幾件吧，波蘭僅有一間 Uniqlo，要跑到首都華沙去喔！

住：在羅茲大學的交換期間，我是住在 13 號宿舍，一個月的宿舍費是 450 茲羅堤，大概台幣 3,500~3,600。宿舍裡是 2 人一間（也可以申請一個人住，但是一個月的宿舍費會變成 650 茲羅堤），廁所及浴室就會是 4 個房間共用一個。有提供簡易廚房，設備就是僅有瓦斯爐，其餘的廚房用具需自行購買，至於冰箱的部分就我所知，13 號宿舍的每個房間是都有附的，但聽說其他棟的宿舍就不一定會有了。另外，如果平時有運動習慣的人，13 號宿舍的一樓有一間小型簡易的健身房可以預約時段登記使用。如果你想選擇品質更優些的宿舍，那就去 Basecamp 吧！那裡都是單人房，裡面有一個很大的空間公共空間，可以在那邊討論課業或是與朋友相聚等多種用途，當然廚房和健身房的配備就是更新更齊全，整體來說就是更新更高級，但相對的一個月的住宿費肯定也會更貴嘞！就我所知，一個月會是 1,500 茲羅堤，大概台幣 11,500~12,000。

行：提到交通最重要想先提醒各位的是，不論你在歐洲的哪個城市，一定要記得買票和打票，那裡不像台灣會以刷票過票閘口的方式來看是否有買票，他們都是車上隨機會有查票員來

驗票，一旦被發現逃票，罰款都是超級超級貴的，千萬不要抱持著僥倖的心態跟自己的錢包過不去喔！（買實體票一定要記得找機台打票，不然也視同逃票！）接著和大家介紹兩個相當好用的 App，一個是用於買電車和公車票的 Jakdojade，另一個則是用來買火車票的 KOLEO。在電車和公車的部分，如果是用 App 買票的人，購票後程式就會自動激活票券，雖說如此，還是建議在購票後看一下票券是否有顯示倒數計時；火車的話則是遇到查票員後，打開程式給他掃 QR Code 即可。另外還有一個相當重要的點，多數的購票服務都有提供學生票的優惠選項，但切記！很多只認可持有歐洲當地學校的學生證，大家所知的永豐銀行的國際 ISIC 學生證，是不被接受的！最後想和大家分享，其實羅茲大學相當的貼心，出發交換前該校的 ISO 組織會寄給學生一封信，附檔就有提供許多詳細的交通資訊，例如落地波蘭後要如何從華沙抵達羅茲、買票的相關細節等，所以大家一定要仔細地閱讀一下，避免落地後頓時不知所措喔。

育：首先在填寫交換申請的資料中，大家會最先遇到應該是要填上哪個系所，在這部分羅茲大學的交換系所申請應該是分院不分系的，不同學期或是學院不敢很斬釘截鐵說一定是這樣，但我申請的管院是如此。後續關於羅茲大學註冊階段有哪些步驟以及流程順序，學校的 ISO 組織會寄信給大家，附檔都會有清楚的教戰手冊，其實大家只要照著做，基本上都蠻容易的。（備註：羅茲大學 ISO 寄給大家的信件內容，有很多重要、詳細且相當有幫助的資訊，一定要仔細看過喔！可以和同時期要去交換的夥伴互相分享收到的訊息，除了確保自己沒有漏接收資訊外，還可以在出發前就先彼此認識一下，哈哈。）當中大家最關心的應該就是選課的部分，他們對於 Mobility 的學生是給予選課可以不限學院及學制的自由，另外大家應該會發現，在選課上基本是沒有顯示開課時間的，需要同學自行寄信詢問教授，而我也遇過寄信詢問後，得到尚未確定的回覆，就…只能還是先選，若有衝堂之後再做調整，所以開學後確認課表的環節就相當重要了！大概會給學生一個禮拜的時間，這階段就很像東華的加退選課，比較需要注意的是，因為他們學院間的行政是獨立的，任何要加退選的課要自己跑到該課程所屬的開課學院一一蓋章，最後再繳回自己的學院，才算完成確定課表的所有流程。若是對管院課程有興趣的你們，這邊做個額外的小小分享。管院的課程類型分成 Lecture、Tutorials、Workshops 三種，雖然我自己所選的課程皆是 Workshops 形式，但透過詢問上過其他課程類型的朋友的分享，這邊提供給大家參考。首先 Lecture 是台灣學生都熟悉的上課模式，及主要由教師講授課程內容；Tutorials 與 Workshops 則是多帶入了對於學生積極主動的要求，在課程進行的方式上，兩者都會先由較是對於該課堂內容的重要概念進行提點，後續兩者的差別在於，Tutorials 會讓學生以提問的方式和老師進行交流；Workshops 則是以小組討論並報告成果，學生透過教師的評論中獲得回饋。

樂：剛到羅茲大學交換時，若你想認識更多的外國人，或者說更快一些地打開社交圈，除了倚賴課堂外，參加 ESN 組織辦的活動，是個很好的管道！活動的種類相當多元，前期舉辦的頻率也相當高，推薦大家可以去追蹤 esn.ul 和 esneye 這兩個 IG 帳號。

分享完以上跟大家日常生活比較相關的內容後，這邊想不免俗的提一些自己的成長。也許讓看到這裡的你，鼓起勇氣的踏出國界，為你人生旅途增添更多色彩。藉著不同風格的教學過程和評分方式，更多的訓練和鼓勵學生自主思考、積極主動的態度、勇於發言的勇氣以及表達自我想法的能力，這也是我此趟交換中透過課業的學習獲取的重要收穫。除了研修課程的收穫外，在課外活動的嘗試中，「旅行」是整段交換期間，另一個我深刻感受到自己有所成長的時刻。首先是對於自己在面臨一個陌生的環境下，需要想辦法解決任何可能迎面而來的問題，有更多的勇氣鼓勵自己去嘗試，也更加的有信心自己是有能力可以戰勝挑戰的。例如，交通攸關

著能否順利的在點和點之間移動，算是旅程中相當重要的一環，也是勢必會面臨的層面。在這次交換期間的旅行，靠著初期勇於開口詢問他人，同時多觀察和摸索，讓我在後期獨自面對一個陌生的交通環境時越來越游刃有餘。另一個相當重要的養分是遇到問題時的解決能力！在旅程中難免都會遭遇計畫外的突發狀況，如何在當下穩定自己情緒（例如：不要急、不要慌而自亂陣腳等），想辦法靠自己找出解決方法，這也訓練了自己的彈性去應對，並在後續作出調整的能力。

最後，謝謝國際處給了我這個珍貴的交換機會，帶著這些收穫啟程迎向未來的人生考驗。除此之外，也想感謝家人不說二話的支持，他們的鼓勵也是我在這段期間相當重要的動力。